

# ローズマリー



## ヨーロッパに中世から伝わる「若返り」のハーブ

料理やスイーツ、お茶や園芸など、様々な場面で私たちの五感を楽しませてくれるローズマリーは、地中海地方に古くから自生してきた植物です。春になると咲く可愛らしい薄紫や水色の花が、しずくのように見えることからその名がついたと言われています。昔からヨーロッパでは、病棟で枝を焚いて疾病の蔓延を防止したり、痛みを緩和する薬などに使われていました。

近年テレビ番組で、脳を若返らせて認知症を予防するための香りとして紹介されたことで注目されています。また、ハーブティーに含まれる成分には、酸化ストレスから心身を守ってくれる働きがあることもわかってきています。

学名: Rosmarinus officinalis 英名: rosemary 和名: マンネンロウ 科目: シソ科マンネンロウ属 小低木

※紹介している内容は、一般的に言われていることです。効果を保証するものではありません。

## ケモタイプで選ぶエッセンシャルオイル

「ケモタイプ (化学種)」は、エッセンシャルオイルに含まれている成分を化学的に分析し、主要な成分の含有率で分類しようという考え方です。

同じ植物でも土壌、気候、年などの生育条件によって成分構成や含有率に変化が生じます。自然の植物を使用するエッセンシャルオイルも植物の生育条件に大きく左右され、香りや働きに差が出ます。その差を有効に利用するためにケモタイプでの分類が大切になってきます。例えば、ローズマリーには、主にシネオール、カンファー、ベルベノンの3つのケモタイプがあり、香りも働きも異なります。アロマセラピーでは、「何も足さない、何も引かない」オーガニックなエッセンシャルオイルを使うことが原則で、1種類のオイルに含まれる100~200種類の成分全体を上手に利用することで効果を期待するものです。ケモタイプで厳選されたオイルはアロマセラピーに欠かせません。

プラナロム社のローズマリーシネオール



モロッコ産のローズマリーから抽出されたオイル。

10ml 2,400円(税別)

Dr.ヴァルネのローズマリーカンファー



南フランスで自生しているローズマリーから抽出されたオイル。

10ml 5,300円(税別)

### ■ローズマリー 3つのケモタイプ

タイプ	シネオール	カンファー	ベルベノン
主な産地	モロッコ・チュニジア	フランス・スペイン	コルシカ島・南アフリカ
特徴	1.8シネオールが多く含まれる。一番作用が穏やかで使いやすい。	カンファーが多く含まれる。強い成分を多く含むフィジカル的な不調には重宝される。	ベルベノンが多く含まれる。美容にも効果的で、マニアに人気。
主な成分	<b>1.8シネオール 35~55%</b> αピネン 10~15% βピネン 7~10% カンファー 5~15% カンフェン 7~10%	1.8シネオール 15~35% αピネン 15~30% <b>カンファー 15~25%</b> ベルベノン 2~5% カンフェン 5~15%	1.8シネオール 5~10% αピネン 20~40% カンファー 5~6% <b>ベルベノン 5~20%</b> カンフェン 5~10%

※カンファーは、乳幼児、妊産婦、授乳中の女性、てんかんをお持ちの方、高血圧の方にはお勧めできません。

### ローズマリー・ベルベノンでスキンケア

ベルベノンには皮膚を清潔に保ち、細胞の再生や代謝を促進する作用がありますので、ニキビあとや傷あとが気になる方にお勧めです。

私は、化粧水やシアバターにローズマリー・ベルベノンを加えて、洗顔後のスキンケアに利用しています。

スタッフのM田です。



## 呼吸器トラブルや頭のリフレッシュに 1.8シネオール

1.8シネオールには免疫調整作用や抗菌・抗ウイルス作用などがあり、風邪予防や呼吸器系のトラブル緩和に使われます。

目の覚めるようなスーっとする香りが、頭をすっきりさせ、リフレッシュにも役買っています。

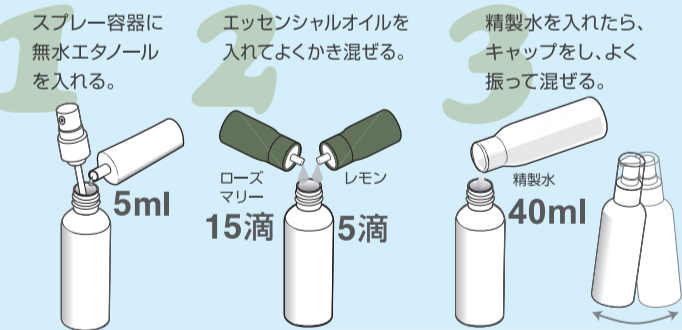
### 作ってみましょう

空間にスプレーして使います。試験勉強や物忘れが気になるときなど、頭をよく働かせたいときに使っていただきたいスプレーです。

材料	ローズマリー・シネオール: 15滴
	レモン: 5滴
	無水エタノール: 5ml
	精製水: 40ml

※よく振ってからお使いください。  
※肌に直接スプレーしないでください。

### 頭すっきりスプレー



祖師谷健康館で1,000円でお作りいただけます。

## 筋肉疲労やダイエットに カンファー

カンファーには筋肉弛緩作用があり、血行を促進して筋肉痛や腰痛、足の疲れなどの緩和に使われます。

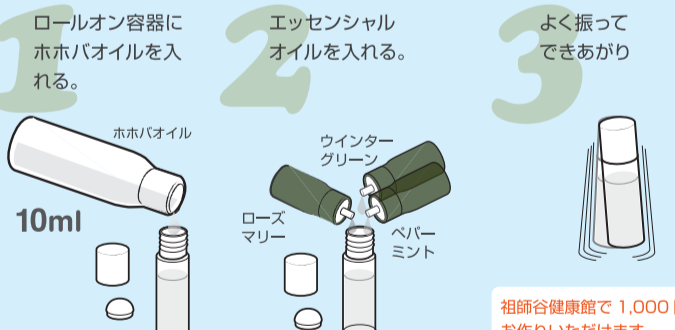
また、脂肪溶解作用もあり、セルライト除去などのダイエット対策にも役立ちます。

### 作ってみましょう

気になる部分に塗布して使います。スポーツ後のケアなど、筋肉疲労の際にも使えます。ウインターグリーンやミントの湿布のような働きも疲れた筋肉をほぐしてくれるでしょう。

材料	ローズマリー・カンファー: 5滴
	ペパーミント: 3滴
	ウインターグリーン: 2滴
	ホホバオイル: 10ml

### 肩こり解消ロールオン



祖師谷健康館で1,000円でお作りいただけます。

## 抗酸化にはカルノシン酸

カルノシン酸はローズマリーに含まれるポリフェノールの一つで、抗酸化作用に優れているとされています。

ローズマリーは昔から食品の腐敗抑制やリウマチ症状の緩和などに使われてきました。それは、カルノシン酸などのポリフェノールの抗酸化作用の働きによるものと考えられています。

かもめ薬局のオリジナルハーブティーで手軽にローズマリーを摂取しませんか？

### オリジナルブレンドティー

#### エイジングケア



老化の要因となる酸化から身体を守り、心身の活性化をお手伝いします。

30g 1,000円(税別)

#### Warming



身体の中から温めるハーブのブレンドにローズマリーの抗酸化作用をプラス。

30g 1,310円(税別)

## オリジナル石けん エイジングケア

美容に欠かせない成分を含むマカデミアナッツオイルなどを配合。魅惑的で深みのある香りで大人気です。



670円(税込)

●かもめ薬局祖師谷健康館●

詳しくは、お店までお問い合わせください。

☎ 03-6411-3914

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-11-6

かもめ薬局祖師谷健康館 検索

※エッセンシャルオイルやハーブティーのご使用の際には、注意が必要な方もいます。祖師谷健康館までご相談ください。